

Inhaltsverzeichnis

1	Stand der Wissenschaft zur Rückengesundheit	1	1.5.6	Wirksamkeit psychologischer Behandlungsverfahren	44
1.1	Prävention und Gesundheitsförderung	1	1.5.7	Empfehlungen für die Rückenschule	44
1.1.1	Definitionen und Ziele	2	1.6	Evaluation von Rückenschulprogrammen	45
1.1.2	Prävention: Der krankheits- bzw. risikofaktorenorientierte Ansatz	2	1.6.1	Evaluation bewegungsbezogener Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit	45
1.1.3	Gesundheitsförderung: Der ressourcenorientierte Ansatz	5	1.6.2	Methodische Grundlagen der Evaluationsforschung	47
1.1.4	Planung und Implementation von Interventionen	6	1.6.3	Zusammenfassung	55
1.1.5	Akteure in Prävention und Gesundheitsförderung	7	2	Grundlagen der Neuen Rückenschule ...	59
1.1.6	Zusammenfassung	8	2.1	Die Neue Rückenschule	59
1.2	Medizinische Grundlagen	10	2.1.1	Die Neue Rückenschule	59
1.2.1	Epidemiologie von Rückenschmerzen	10	2.1.2	Nutzen der Neuen Rückenschule für den Rückenschulteilnehmer	60
1.2.2	Von der mechanischen zur interdisziplinären Sichtweise von Rückenschmerzen	11	2.1.3	Die Neue und die klassische Rückenschule – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	60
1.2.3	Rückenschmerzen – Begriffsklärung und Grundlagen	12	2.2	Ziele und Inhalte der Neuen Rückenschule	62
1.2.4	Diagnostik	13		Leitziele der Neuen Rückenschule	63
1.2.5	Krankheitsbilder	14	2.2.1	Kernziele der Neuen Rückenschule	64
1.2.6	Therapie	18	2.2.2	Struktur zur Umsetzung der Neuen Rückenschule	66
1.2.7	Möglichkeiten und Grenzen der Rückenschule aus medizinischer Sicht	20	2.2.3	Inhalte der Neuen Rückenschule	67
1.2.8	Zusammenfassung	21	2.2.4	Zielgruppenbestimmung	76
1.3	Physiotherapie	22	2.3	Zielgruppe der präventiven Rückenschule	76
1.3.1	Einleitung	22	2.3.1	Trennschärfe – Abgrenzung der präventiven Rückenschule zur medizinischen Therapie	77
1.3.2	Physiotherapie in der kurativen Versorgung von Rückenschmerzpatienten	22	2.3.2	Kontraindikationsbogen der KddR	78
1.3.3	Physiotherapie in der Prävention von Rückenschmerzen	28	2.3.3	Zielgruppenerreichung	78
1.3.4	Diskussion	29	2.4	Qualifikationen für die erfolgreiche Durchführung der Neuen Rückenschule	83
1.4	Sportwissenschaft	30		Einleitung	83
1.4.1	Qualität bewegungsbezogener Interventionen zur Gesundheitsförderung	30	2.4.1	Selbstkompetenz	84
1.4.2	Herausforderung Rückenschmerz – Zielbereiche für bewegungsbezogene Interventionen	31	2.4.2	Sozialkompetenz	84
1.4.3	Evidenzbasierung – was wissen wir?	33	2.4.3	Fachkompetenz	84
1.4.4	Zielsetzungen bewegungsbezogener Interventionen zur Förderung der Rückengesundheit	36	2.4.4	Methodenkompetenz	85
1.5	Psychologie	38	2.5	Ausgewählte Schlüsselqualifikationen oder „Soft Skills“ des erfolgreichen Kursleiters der Neuen Rückenschule	86
1.5.1	Psychologie und Schmerz	38		Didaktisch-methodische Aspekte – Vermittlungsstrategien in der Neuen Rückenschule	88
1.5.2	Psychoanalytische und verhaltensmedizinische Betrachtungsweisen	39	2.5.1	Die Teilnehmer dort abholen, wo sie stehen	88
1.5.3	Psychologische Chronifizierungsfaktoren	39	2.5.2	Verstärker pädagogischer Prozesse	89
1.5.4	Psychologische Faktoren und Rückenschmerz	40	2.5.3	Methodische Verfahren – induktive und deduktive, analytische und synthetische	90
1.5.5	Psychologische Interventionen	42			

2.5.4	Didaktische Prinzipien	91	3.7.1	Schmerzmanagement und Prävention?	158
2.5.5	Medien – am Beispiel des Metaplan-Systems	92	3.7.2	Praktische Maßnahmen bei akutem Rückenschmerz	158
2.5.6	Planung einer Kurseinheit	95	3.7.3	Kognitive Theorien in der Rückenschmerztherapie	159
3	Bausteine der Neuen Rückenschule	99	3.7.4	Methodische und didaktische Vorbemerkungen	159
3.1	Körpererfahrung und Körperwahrnehmung	99	3.7.5	Praktische Umsetzung im Unterricht	159
3.1.1	Hintergründe zum Thema	99	3.8	Entspannung	162
3.1.2	Körpererfahrung in der Neuen Rückenschule	101	3.8.1	Bedeutung von Entspannung in der Rückenschule	162
3.1.3	Methodik der Körpererfahrung	104	3.8.2	Grundlegende Entspannungsformen	164
3.1.4	Abschließende Hinweise zur Kursdurchführung	107	3.8.3	Klassische Entspannungsverfahren	170
3.2	Training der motorischen Grundeigenschaften	108	3.8.4	Weitere Möglichkeiten der Entspannung	172
3.2.1	Zusammenhang zwischen dem körperlichen Trainingszustand und Rückenschmerzen	108	3.8.5	Methodische Anregungen und weitere Aspekte	173
3.2.2	Bedeutung des Trainings der Rumpfmuskulatur im Sinne ihrer Bewegungs- und Haltungsfunktion	108	3.9	Verhältnisprävention	176
3.2.3	Methodisch-didaktische Hinweise	116	3.9.1	Definition	176
3.3	Kleine Spiele	118	3.9.2	Bedeutung und Kriterien für den Einsatz der Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule	176
3.3.1	Einführung	118	3.9.3	Ausgewählte Beispiele aus der Verhältnisprävention	177
3.3.2	Kennenlernspiele	119	3.9.4	Praxisempfehlungen für Rückenschullehrer	182
3.3.3	Aufwärmspiele	120			
3.3.4	Kooperative Spiele	122	4	Kurskonzeption und Stundenbilder der Neuen Rückenschule	185
3.3.5	Sensitive Spiele	124		Grundüberlegungen zur Kurskonzeption	185
3.4	Lifetimesport	125	4.1	Zielgruppenorientierte Zusammenstellung der Gruppen	185
3.4.1	Definition	125	4.1.1	Zielgruppenorientierte Gestaltung des Kurskonzepts	186
3.4.2	Wie passt Lifetimesport in den biopsychosozialen Ansatz?	126	4.1.2	Stundenaufbau	187
3.4.3	Was spricht für Lifetimesport?	126		Grundüberlegungen und Prinzipien zum Stundenaufbau	187
3.4.4	Aufbau einer Übungsstunde Lifetimesport	127	4.2	Einstieg, körperliche und mentale Erwärmung	188
3.5	Haltungs- und Bewegungsschulung	134	4.2.1	Hinführung zum Schwerpunktthema	190
3.5.1	Einführung	134	4.2.2	Aktionsphase	191
3.5.2	Ziele	134	4.2.3	Transfer und Verinnerlichung	192
3.5.3	Methoden	135	4.2.4	Ausklang: Regeneration, Reflexion, Ausblick	193
3.5.4	Beispiele	136	4.2.5	Spezielle Stundenbilder – Beispiele	197
3.6	Stress und Stressbewältigung	147	4.2.6	Stundenschwerpunkt Stress und Stressbewältigung	198
3.6.1	Zum Stressbegriff	147		Stundenschwerpunkt Stressmanagement	200
3.6.2	Stress und Rückenschmerzen	147	4.3	Stundenschwerpunkt „Aktiv zur Rückengesundheit“	206
3.6.3	Stresskonzepte	148	4.3.1	Beispiel für einen Rückenschulgrundkurs	220
3.6.4	Macht Stress krank?	152	4.3.2		
3.6.5	Gesund trotz Stress	153	4.3.3		
3.6.6	Stressbewältigung und Stressmanagement	154			
3.6.7	Bausteine zur Stressbewältigung in der Rückenschule	154			
3.7	Strategien zur Schmerzbewältigung	158	4.4		

XII Inhaltsverzeichnis

4.4.1	Grundüberlegungen zur Kurskonzeption	220	5.5	Marketing – die Neue Rückenschule erfolgreich etablieren	263
4.4.2	Grundüberlegungen zu den einzelnen Stundenschwerpunktthemen	220	5.5.1	Eine kurze Geschichte des Marketings	263
4.4.3	Stundenbilder	229	5.5.2	Corporate Identity und Corporate Design	265
4.5	Praxisorientierte Evaluation	250	5.5.3	Werbung und PR	266
4.5.1	Einleitung und Begriffsklärung	250	5.5.4	Marketing mit Konzept	269
4.5.2	Evaluation und Qualitätsmanagement	250	5.5.5	Die Neue Rückenschule – ein Begriff mit vielen Vorteilen	269
4.5.3	Parameter für eine erfolgreiche Evaluation	251		Aufbau von Netzwerken	270
4.5.4	Evaluationsinstrumente der KddR – Umfrage-Ergebnisse	252	5.6		
4.5.5	Evaluation in der Praxis	252	6		
4.5.6	Fazit und Ausblick	253	6.1		
5	Organisation der Neuen Rückenschule ..	255		Kurzvorstellung der KddR-Mitgliedsverbände	271
5.1	Räumlichkeiten, Medien und Equipment	255	6.2	Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)	271
5.1.1	Räumliche Anforderungen	255	6.3	Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR e.V.)	272
5.1.2	Geeignete Medien	256	6.4	Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer	
5.1.3	Notwendiges Equipment	256	6.5	Deutscher GymnastikBund DGymB e.V.	273
5.1.4	Bereitstellung von Teilnehmerunterlagen	257	6.6	Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V (DVGS)	274
5.2	Rechtliche Grundlagen und Versicherungsschutz	259	6.7	Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V	275
5.2.1	Voraussetzungen für Fördermöglichkeiten	259	6.8	Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V	276
5.2.2	Präventionsdatenbanken der Krankenkassen	260		Verband Physikalische Therapie – Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe (VPT) e.V, Sitz Hamburg	277
5.2.3	Versicherungsschutz	260		Deutscher Verband für Physiotherapie – Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten ZVK e.V	278
5.3	Finanzierung und Kalkulation	260			
5.4	Kooperationen	261			
5.4.1	Zusammenarbeit mit Krankenkassen	261			
5.4.2	Zusammenarbeit mit Sportvereinen	262			
5.4.3	Zusammenarbeit mit Bildungsträgern	262			
5.4.4	Zusammenarbeit mit Betrieben	262			
5.4.5	Zusammenarbeit mit Berufsgruppen	263			
				Register	281